

# O-FIF

34. årgang

Oktober 2006

Nr. 5



Til start: Sigge Lundedal J. Emil Folino Nielsen Andreas Olesen Casper Wraa Anders Konring Olesen Rasmus Djurhuus Rasmus Folino Nielsen Kasper Fjellerup Lars Lindstrøm Thomas Kiel Jeppe Ruud Anders Bachhausen Mads K. Larsen Kasper Andersen Peter Reibert Hansen Michael Splittorff Henrik J. Krogsgaard Peter Løwenstein Søren S. Sørensen Lars Simonsen Bo Simonsen Søren Sloth Carsten Stenberg Erling Skov Nielsen John Søndergård Lauge S. Sørensen Carsten Dahl Lars Konradsen Preben Sloth Carsten Hansen Søren Peter Larsen Anita S. Sørensen Lærke Lundedal Jensen Marie Olesen Anne Konring Olesen Rikke Line Walte Jensen Camilla Bachhausen Stinne Skammelsen Sandra Simonsen Dorte Dahl Heidi Hinge Karsten Schultz Emil Olesen John Radich Jens Holmgaard Carl-Johan Rosenberg Gunnar Lorenzen Vagn Gasbjerg Erik Klogborg Leif Sig Steen Winkler Mogens B. Larsen Karsten Funder Jens Høyer Olsen Signe Klinting Lotte Friberg Mette Klinting Anne Maarup Lise Oline Larsen Maria Douglas Stilling Eva Konring Olesen Lene Sloth Hans Sloth Egil Andersen Henning Løwenstein Andreas Konring Anders Gilleladen Torben Heikel Vinther Lars Kvisgaard-Hansen Klaus Jørgensen Allan Theill Sørensen Erik Andersen Peter Langkilde Chris Bagge Per Storm Poul B. Olesen Jesper Rosenberg Niels-Jørgen Andersen Jørgen Luxhøj Anne Line Konradsen Amalie Søndergaard Sofie Louise Hansen Katja Reibert Hansen Bente T. Søndergaard Jette Bachhausen Frederik Søndergaard Rune Larsen Jack Westphal Sofie Solberg Sloth Ida Solberg Sloth Cecilie F. Klynsner Nicoline F. Klynsner Natasha Dahl Sophia Tulloch Lote Hein Sørensen Louise Holm Splittorff Rasmus Møller Fie Møller Annika Simonsen Jens Sloth Oscar Tulloch Pernille Møller Simon Sloth Dorthe Tulloch Matilde Dahl Frederik Holm Splittorff Freja Holm Splittorff Nikoline Holm Splittorff Ida Theill Sørensen Thea Hein Petersen Trine Siewartz Nielsen Mads Theill Sørensen Emil Søndergaard Jonas Sloth Emilie Sloth Helle Sloth Morten Sloth Maja Vejby Jensen Maria Vedel Marchewka Vibeke Ungstrup Ane Gasbjerg Susanne Gjedsig Thomsen Celine Hinge Krogsgård Elias Hinge Krogsgård

## FIF Hillerød Orientering

## O-FIF nr. 5/2006

**D**et har været en begivenhedsrig periode for alle orientingsløbere i klubben siden sidste O-FIF. Der har været afholdt DM i lang og i stafet, der er løbet semifinale i cupturneringen, hvor vi tabte til Tisvilde, der har været DM i ultralang og ikke mindst har der været DM finalen for klubhold. Nogle har endda deltaget i diverse internationale begivenheder, i dette nummer kan du læse om Andreas Olesens deltagelse i EM i mountainbikeorientering.

Deltagelsen i Cupfinalen i Brødskov mod Silkeborg OK og Kolding OK blev en stor oplevelse for rigtig mange klubmedlemmer – også nogle af vores nye medlemmer. Vi var flere deltagere end Kolding og Silkeborg til sammen, og det var herligt at se alle vores deltagere på bane 8 til ”præmieoverrækkelsen”.

Det lover godt for klubbens fremtid med det store fremmøde.

Vi ses i skoven.

;-) leif

### Indhold

DM for klubhold.....	4
Danmarks stærkeste klub.....	5
DM medaljer i massevis.....	8
EM i mountainbike.....	10
Nyt system til belønning af ulønnet arbejde.....	13
Klubmiddag.....	15
Klubmesterskab.....	16
Klubskitur i uge 7.....	17
Mere skitur.....	18
NOC en TOUR.....	19
Juleløb – første varsel!.....	20
Karruselløb.....	21
Åbne løb.....	22

### Deadlines og udgivelsestidspunkter

	Deadline	Udgivelsesuge
Nr. 6	23.11.	49

Forsiden: Danmarks bedste klub. (foto: Allerød)

## DM for klubhold

Sakset fra orientering.dk:

”Der var ingen overraskelser i årets DM for klubhold, der endte nøjagtig lige som sidste år, med FIF Hillerød som sikre vindere, foran Silkeborg på en sikker sølv-plads og Kolding på en lige så sikker bronze-plads.

Med 134 tilmeldte løbere stillede FIF Hillerød med et hold der var større end de 2 jyske klubber tilsammen, så ingen havde på forhånd forventet den store konkurrence om sejren. FIF grundlagde sejren på bane 1, 2A og 2B som blev vundet temmelig suverænt. Både Silkeborg og Kolding manglede en håndfuld af de løbere, der normalt tæller mange points, og i sidste ende var forskellen næsten lige så stor som sidste år - med en marginal forbedring fra sydjdernes side.

Af individuelle resultater noterer man sig en flot sejr til Rasmus Djurhuus, FIF, på bane 1, mens Dorte Dahl slog Anne Konring, begge FIF, knebent på bane 2B. På bane 2A delte Bo Simonsen og Lars Konradsen, begge FIF, sejren mens Silkeborg fik klassesejre på bane 3A ved Knud Fjordvald og bane 4 ved Ingrid Johannsen. Signe Klinting, FIF, vandt bane 3B foran Ida Bobach, Silkeborg.

Dagens dyst og resultater beviser til fulde at de annoncerede reglementsændringer i divisionsturneringen er ret påkrævede. Fra næste år vil der ske en ændring i klasseinddeling og point-tildeling, ligesom landsfinalen vil få deltagelse af både nr. 1 og 2 fra hver kreds. Men mon ikke dagens deltagende klubber også vil være at finde i næste års finale.

Allerød stod for et fint afviklet løb, skoven var passende til arrangementet, kortet var godt og banerne var fine og vejret var perfekt.”

Af Per Eg.

Både formanden og undertegnede syntes at sætningen ”Dagens dyst og resultater beviser til fulde at de annoncerede reglementsændringer i divisionsturneringen er ret påkrævede” trængte til en uddybning og Per Eg fortæller at det han mener er at det ikke er sikkert at de 3 klubber i finalen er Danmarks tre bedste klubber i Danmark – det har han uden tvivl ret i!!

;-) leif

# Danmarks stærkeste klub



Det blev en fantastisk magtdemonstration af de mange FIF'ere.

## **Bane 1:**

Pointgiverne blev Rasmus Djurhuus, Anders Konring Olesen, Rasmus Folino og Jeppe Ruud som nr. 1, 2, 6 og 7 på bane 1. Der startede 14 FIF'ere på banen

## **Bane 2A:**

Pointgiverne blev Bo Simonsen, Lars Konradsen, Lars Simonsen, John Søndergård, Søren Sørensen og Jonas Sloth – her var 13 FIF'ere til start.

## **Bane 2B:**

Pointgiverne blev Dorte Dahl, Anne Konring Olesen, Stinne Skammelsen, Lærke Lundedal Jensen, Anita S. Sørensen. 9 FIF'ere startede.

## **Bane 3A:**

Point til Karsten Funder og Carl Johan Rosenberg - vi var 13 FIF'ere på banen.

## **Bane 3B:**

Signe Klinting, Maria Douglas Stilling og Anne Mårup gav points. 8 FIF'ere til start

## **Bane 4:**

Henning Løwenstein og Eva Konring Olesen gav point. 6 FIF'ere til start.

## **Bane 5:**

Anders Gilleladen, Torben Heikel, Poul B. Olesen, Niels-Jørgen Andersen som pointgivere. 13 FIF'ere til start.

## **Bane 6:**

Amalie Søndergaard, Sofie Louise Hansen, Bente T. Søndergaard gav point til Hillerød. 6 startede for FIF.

**Bane 7A:**

Rune Larsen og Frederik Søndergård gav point. 3 til start fra FIF.

**Bane 7B:**

Nicoline F. Klysner, Louise Holm Splittorff og Sophia Tulloch gav point. 7 til start fra FIF.



**Bane 8:**

Pernille Møller, Oscar Tulloch, Emil Søndergaard gav point, men alle 18 startende fik præmie af klubben.

;-) leif

## **- det, der også skulle have været sagt søndag eftermiddag under hyldestmiddagen...**

Netop hjemkommen fra hyldestmiddagen i klubhuset efter divisionsfinalen i Brødskov føler jeg trang til at sige følgende:

Sjældent har jeg gamle FIF'er følt en så varm samhørighed og samtidig glæde og stolthed over at tilhøre Danmarks stærkeste orienteringsklub. **Et stort tillykke til alle.**

## Side 7

Suverænt og interessant var det at høre vore unge JWOC'ere fortælle om turen til Litauen. Især må det have været spændende at kunne følge 4 løbere samtidig som små lysende prikker på kortet. Det må give træner Lars helt unikke oplæringsmuligheder. På et spørgsmål til Signe om hvad hun forventede sig af det næste JWOC, svarede hun beskedent: at have det lige så sjovt som i Litauen.

Derefter blev det Anne Konrings tur til at berette om VM i Danmark, og de næsten umenneskelige forberedelser som de danske løbere havde været igennem. Som i al idræt skal heldet være med en for at komme helt til tops. Det havde ingen af de danske løbere – måske lige bortset fra Claus Bloch. Vi siger: bedre held næste gang, Anne. Vi er stolte og imponerede over dine flotte præstationer. Som Jens Højer bemærkede: det har altid været pigerne, der har været de stærkeste i FIF orientering.

Men!! Ingen klub, ingen løbere vil kunne fremvise så flotte resultater, hvis ikke baglandet er i orden. Her tænker jeg ikke blot på løbernes familiære baggrund, men i høj grad også på klubben. Hvis ikke den har dygtige ledere, god organisation med velfungerende funktioner, så får de unge ikke den hjælp, der er behov for.

Derfor skal der fra alle os menige lyde et stort tillykke og en stor tak for jeres fremragende arbejde. Det gælder hele bestyrelsen, trænere, de mange udvalgsledere og det gælder ikke mindst formanden, Carsten Dahl, som er den der skal holde sammen på det hele. Tak for dit store engagement og kærlighed til vor gamle klub. Som du selv skriver i din kommentar til dagen er du en stolt formand – det kan du med rette være.

Til slut skal jeg ikke glemme at takke de to agernsamlere, Morten og Svend for en splendid middag.

Oplevelsen i dag med en tur i den smukke skov, sejrens sødme og sammenholdet om klubben gør det hele til et minde for livet.

O-hilsen til alle fra den gamle løber Egil A.



## DM medaljer i massevis:

Ved DM stafet og DM lang (tidligere klassisk) vandt FIF hele 21 medalje(sæt).

I stafet blev det til

**guld** i H17-20 i H45

Emil Folino Nielsen,  
Sigge Lundedal J.,  
Rasmus Djurhuus  
Lars Søndergaard,  
John Søndergård,  
Lars Konradsen



- og **sølv** i DH12,  
D17-20, D21, H17-20  
og H40.

Frederik Søndergaard,  
Cecilie F. Klysner, Nicoline F. Klysner  
Lærke Lundedal Jensen, Anita S. Sørensen, Signe Klinting  
Dorte Dahl, Rikke Nygaard, Anne Konring Olesen  
Rasmus Folino Nielsen, Casper Wraa, Anders Konring Olesen  
Preben Sloth, Lars Simonsen, Bo Simonsen

På langdistancen blev det **guld** til:

D12 Ida Sloth  
D16 Signe Klinting  
H20 Rasmus Djurhuus  
H40 Bo Simonsen  
H45 Lars Konradsen

**Sølv** var der til:

D12 Sofie Sloth  
D21 Anne Konring Olesen  
D40 Maria Stilling  
H18 Rasmus Folino  
H20 Emil Folino  
H45 John Søndergaard

Ida og Sofie Sloth



**Bronze til:**

H16 Søren Sørensen

H20 Anders Konring Olesen

H40 Lars Simonsen

## DM Ultralang i Als Nørreskov

Gav 4 guld, 1 sølv og 3 bronze medaljer til FIF Hillerød.

De fordelte sig som følger:



Nielsen

### Guld

- D-16 Signe Klinting
- D35 Heidi Hinge
- H19-20 Rasmus Djurhuus
- H35 Peter Reibert Hansen

### Sølv

- H19-20  
Emil Folino

Nicoline og Cecilie Klysner og  
Frederik Søndegård vinder sølv i DH12



### Bronze

- D17-18 Lærke Lundedal  
Jensen
- H17-18 Rasmus Folino  
Nielsen
- H35 Keld J. Krogsgaard

Kæmpe tillykke til dem alle.



## EM i Mountainbike orientering.

Lørdag den 19. august 2006 var en rigtig god dag for mig, med hensyn til orienteringssporten. Denne lørdag afholdtes nemlig test-/udtagelsesløb i Tisvilde Hegn for EM i mountainbike orientering (mtb-o), som skulle afholdes i Polen, nær Warszawa 31. august – 3. september 2006.

Ved dette udtagelsesløb blev der udtaget 6 herrer-, 4 damer- og 2 juniorryttere. Af FIF mtb-o ryttere blev udtaget Rikke Nygaard og jeg, som henholdsvis dame- og juniorryttere.

Den anden juniorrytter var Harald Hermanrud fra Odense OK.

Når man kører mtb-o monteres der en lille plade på cykelstyret, hvorpå kortet kan placeres. Pladen skal helst kunne drejes, således man altid kan orientere kortet mod

nord. Brikken **skal** være fastgjort på cyklen med en snor, evt. en elastiksnor, idet man ikke må efterlade cyklen for at stemple posten.



Kortnormen ved mtb-o er lidt anderledes end ved normal orientering. F.eks. er mindre detaljer udeladt og gode kørestier tegnet kraftigt op. Dette kræver lidt tilvænning, inden man kaster sig ud i konkurrencer.

Jeg glædede mig enormt til turen. Cyklen blev klargjort i samarbejde med cykelhandler Per Øbro, som jeg havde fået lavet en fornuftig aftale med.

Onsdag den 30. august oprandt dagen endelig hvor vi skulle af sted. Vi samledes for fælles transport. Cyklerne blev transporteret i en varevogn for sig selv, mens vi andre kørte i personbiler.

Efter ca. 17 timers kørsel nåede vi sent om aftenen endelig frem til vores hotel i Warszawa. Det var vildt fedt – dejligt værelse og jeg skulle bo sammen med Harald Hermanrud.

Næste dag torsdag blev brugt til træning. Da ingen af os kendte noget til terrænet, inden vi tog af sted, var det alle tiders at træne i denne form for terræn. Det viste sig nemlig, at der var meget sandet og ikke specielt kuperet – ikke lige det vi havde regnet med.

Om aftenen var der sprint, som fandt sted på et stort stadionområde. Kun 3 herrer og 3 damer måtte deltage fra hvert land. Denne sprintkonkurrence blev ikke nogen stor succes for danskerne, idet ingen havde prøvet den slags mtb-o før.

Fredag startede det så endelig for alvor, lige på og hårdt for alle. Vi skulle ud på ultralang distance. Herrerens bane var 47,8 km, damerne kørte 29,7 km og jeg kørte 32,1 km. Her gik det rigtig godt.

Klasserne startede ud med samlet start, og så var der forskellige loops man kørte. Der kom hurtigt spredning på feltet, da man efter en meget mudret og hullet sti, skulle køre igennem en stor "sandkasse". Flere steder skulle man af cyklen, for at løbe med cyklen igennem det meget løse sand.

Efter post 1 fandt jeg sammen med en finne, og 3 russere. Vi holdt et højt tempo, men på vej til post 3 kørte vi fra hinanden. Nogle kunne ikke holde tempoet, og andre tog et andet vejvalg. Efter post 3 kom Harald Hermanrud fra Odense OK i mod mig. Han havde taget et andet vejvalg end jeg gjorde, og det havde kostet ham tid.

Kort efter fandt vi sammen, og kørte sammen en stor del af den resterende distance.

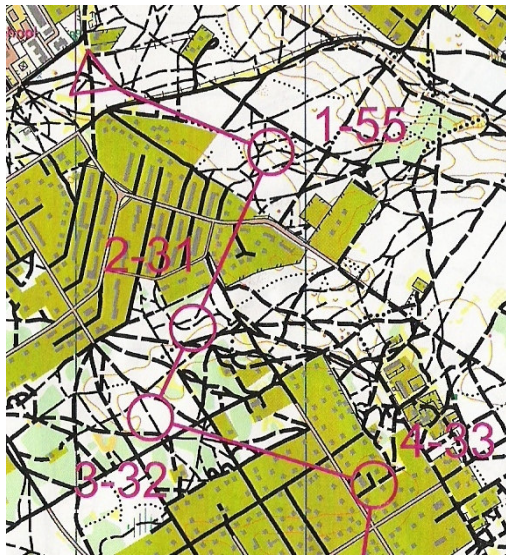
Enkelte steder tog vi forskellige vejvalg, men mødtes altid lige før eller efter posten igen.

Da vi kom i mål snakkede vi lidt frem og tilbage, og håbede begge på top 10, men vi havde intet at sammenligne med, da vi aldrig havde kørt internationalt før.

Det viste sig dog, at det blev til en 4. plads til Harald og en 5. plads til mig ud af 31 startende, hvilket vi var rigtig stolte af.

Det gav dog ingen medalje – podieplads til både Harald og

Da vi kom tilbage til hotellet fik vi et velfortjent bad, og lidt hvile i benene. Derefter skulle vi have aftensmad på hotellet. Vi var lidt spændte, da vi havde hørt, at polsk mad ikke altid var lige spændende, men vi blev alle positivt overraskede. Det var rigtig lækker mad.



Udsnit af kortet fra

men en  
mig.

## Side 12

Lørdag skulle vi køre mellemdistance. Stævnepladsen var den samme alle dage, så vi kendte lidt til terrænet, men jeg blev alligevel meget overrasket.

Vi startede ud i et meget o-teknisk svært område. Masser små stier som var meget svære at se. Hvis man kørte udenfor stierne, kunne man risikere diskvalifikation, idet man ikke må køre i terrænet i Polen.

Trods denne regel valgte nogle ryttere alligevel at køre i terrænet. Det er åbenbart et område, hvor der er forskellige regler på fra land til land. Det vil være godt hvis, der bliver lavet ens regler i alle lande.

Jeg havde et meget dårligt løb denne dag. Bommede flere gange i starten pga. for høj fart, senere skulle der så hentes tid igen, og det resulterede i flere små bom, og dårlige vejvalg som nogle gange kostede dyrt pga. meget sand.

Jeg fik en placering som nummer 26 og det var meget skuffende i forhold til dagen før.

Søndagen skulle vi hjem, men inden skulle stafetkonkurrencen afvikles i samme område som de tidligere dage.

Jeg skulle starte først for holdet i juniorrækken, men da vi kun var to juniorryttere og derfor ikke kunne stille op som hold, fik vi fat på en schweizer, som heller ikke havde noget hold. Ham fik vi med, således vi var fuldtallige – ganske vist som et mix hold.

Starten gik, og jeg kom af sted og lå iblandt de første. Allerede på første posten var der lavet en gafling, selvom en strækning med sand betød en stor spredning på feltet. Jeg kom ud af forkert sti og passerede en anden gafling først, men fik rettet op, uden jeg blev sat af de andre, som var fra Rusland og Frankrig.

Vi kom videre, fik sat tempoet et stykke i vejret, og hentet en finne. En russer mere kom op, efter en ny gafling på post 2. Vi lå nu 5 mand, og kørte. Tempoet gik lidt ned, og jeg kørte sammen med en franskmænd. Vi fik sat hul, men gruppen anført af en finne, kom igen op.

Målet nærmede sig, og spurten blev sat ind 4 poster før mål.

En russer var stukket af helt fra start, og vi havde intet set til ham i skoven. Derefter kom gruppen jeg lå i ind, og jeg fik kørt en 4. plads hjem efter første tur. Så skulle vi have schweizeren ud, han kom for sent til starten, og mistede også en del i skoven.

Som sidste mand, skulle Harald ud. Han kørte rigtig godt, og fik kørt fjerde pladsen op igen. Desværre var vi uden for konkurrence, da vi var et mix. hold.

Herreholdet blev 5, damerne blev 14.

Jeg håber der til næste år vil være flere juniorryttere, som vil melde sig, så vi kan stille et stafehold. Det var en rigtig fed tur, og jeg kan kun anbefale folk at prøve denne form for orientering. Det er meget anderledes, men superfedt! – PRØV DET. Efter præmieoverrækkelsen i stafet ventede der os en lang biltur hjem. Jeg var i Hillerød kl. ca. 09.30 mandag formiddag, men på af trods det, kan det kun anbefales at prøve.

/ Andreas Olesen

# Diskussionsoplæg: Forslag til nyt system til belønning af frivilligt arbejde i FIF Hillerød Orientering

*Nedenstående forslag fra bestyrelsen er en ret omfattende ændring af vores økonomiske struktur, og den vil skulle vedtages på en generalforsamling. Men forinden vil vi meget gerne have den drøftet i klubben, f.eks. via hjemmesiden.*

*Hvad mener du om forslaget?*

## **Baggrund:**

Bestyrelsen har i lang tid kæmpet med at få flere medlemmer til at engagere sig i de større og mere langvarige opgaver i klubben, men uden synderligt held. Det er stadig en kernegruppe, som udfylder disse poster i klubben, dog med visse udskiftninger ind i mellem.

Da den moderne klub sætter sig et højt ambitionsniveau og medlemmerne stiller krav om flere og flere tilbud af højere og højere kvalitet, har den frivillige leder sværere og sværere ved at finde ressourcer til at imødekomme disse behov.

## **Analyse:**

Det er ikke muligt at give den enkelte frivillige leder mere tid, men det er muligt at lette en smule på de dagligdags byrder dels gennem at købe hjælpemidler, som gør opgaverne lettere at gennemføre (IT-udstyr og programmer), dels gennem at yde en vis kompensation for det store arbejde, der lægges for klubben.

FIF Hillerød Orientering vil gerne fremover kunne belønne en række af de frivillige ledere, som bestrider de traditionelt tungeste og mest ansvarsfulde opgaver. Det skal foregå på en måde, som de fleste vil værdsætte, men som samtidig vil kunne rumme de ledere og hjælpere, som helst holder sig til den gamle metode.

## **Forslag:**

Det foreslås derfor, at det gøres muligt at optjene point gennem at udføre visse opgaver for klubben. Pointene kan dernæst anvendes til at "betale" for (nogle af) de ting, som ellers koster penge i klubben. Hermed bliver det muligt i begrænset omfang at honorere visse ledere og hjælpere – uden at udbetale egentlig løn.

Nedenstående tabel viser en række eksempler, idet der er fokuseret på at belønne de tungere længerevarende opgaver. Andre forslag modtages dog meget gerne!

**Optjening:**

Der er taget udgangspunkt i at 1 point kan omsættes til 1 kr.

Ydelse	Bemærkning	Point
Spring Cup stævneleder		2000
Spring Cup stævneledelse		500
Spring Cup funktionsleder		200
Andre løb stævneledelse		300
Andre løb funktionsleder		100
Formand		2000
Kasserer		2000
Bestyrelsesmedlem		500
Udvalgsformand		500
Udvalgsmedlem		200
Ikke lønnet træner	Ugentlig træning	2000
Andre tillidshverv	Hjemmeside, løbstilmelder, osv.	1000
Korttegning	Pr. time eller pr. km <sup>2</sup> ?	

**Anvendelse:**

Point skal kun kunne anvendes i optjeningsåret eller det efterfølgende år – for ikke at risikere at opbygge en kæmpe gæld. Og den enkelte bestemmer selv, hvorvidt man ønsker at anvende point eller betale på normal vis.

Følgende emner kan betales med optjente point:

- Kontingent og fristart
- Klubture (og SCOK ture)
- Klubbøj
- Klubarrangementer

**Administration:**

Point optælles manuelt, og opgøres halvårligt, hvorefter de indsættes på en fiktiv konto hos de berørte. Anvendelsen af point kan på samme måde fratrækkes den enkeltes konto, når man f.eks. betaler kontingent/ture eller tøj. Ansvarlig for ordningen er kassereren.

**Konsekvens:**

Ovenstående pointsatser vil i yderste konsekvens (hvis alle udnytter deres point), kunne føre til en årlig mistet indtægt på kr. 20-30.000.

Disse penge kan man f.eks. hente ind ved forhøjede kontingenter. Det vil svare til ca. 100 kr. ekstra kontingent pr. medlem. Ordningen vil ramme ”nyderne” hårdest, idet ”yderne” vil spare dem op igen.

*Giv din mening til kende!*

*Hvad mener du om forslaget?*

**På bestyrelsens vegne**

**Carsten Dahl**

## **Klubmiddag**

Efter klubmesterskabs løbet d. 4-11-06 vil der være middag i komphuset, da alle detaljer ikke er på plads endnu opfordres man til at holde øje med vore hjemmeside, det er her yderlige information vil komme.

Hilsen FIF-udvalget

Niels-Jørgen

## **Efterlysning**

Ved WOC-tour dag 5 i Gjern Bakker (den 4.8.2006) mistede jeg min grønne regnjakke af mærket Golf Royal Classic.

Jeg havde lagt den på en sort stolerygsæk, som stod i udkanten af det område, hvor FIF-Hillerød holdt til. Da jeg kom tilbage efter at have forladt pladsen et øjeblik, var den og rygsækken væk. Ingen i FIF, som jeg har talt med, har set den siden - mon den skulle være dukket op?

Besked til Karsten Schultz

Sortemosen 2,

3450 Allerød

4817 7789 el. mobil 2074 7789

[kschultz@dadlnet.dk](mailto:kschultz@dadlnet.dk)

# **Indbydelse til klubmesterskab 2006**

## **Lørdag d. 04.november kl. 13.30**

### **Stenholt Vang, revideret 2006!**

Mødested (forventet) : Naturlegepladsen, øst i Stenholt vang m. parkering ved Kulsviervej.

Moment: Sløjfeløb med jagtstart; første løber i mål vinder!

Forventede baner:	<b>Svær orientering:</b>	45-60 min
		35-50 min
	<b>Mellemsvær:</b>	30-45 min
	<b>Let:</b>	25-45 min

**Begynderbane** på ca. 2,0 km med fri start (deltager ikke i jagtstart og klubmesterskabsløbet) start fra kl. 13.00

Der vil være en mærket børnebane i området omkring stævnepladsen.

**Tilmelding online på hjemmesiden eller direkte til Bo Simonsen:**

[bosim@get2net.dk](mailto:bosim@get2net.dk)

senest d.27.oktober.

Ved tilmelding skal du oplyse navn, løbsklasse, sværhedsgrad, brik-nr. og din km-tid fra årets 3 cupmatcher (forår (Hvalsø), sensommer (Teglstrup) og cupfinale Brødeskov) – løbere der ikke oplyser km-tider og som har deltaget i cupmatcher starter sidst i vilkårlig rækkefølge.

Nye løbere bedes oplyse alder og lidt om erfaring så vi kan finde den rette bane.

Startliste på klubbens hjemmeside og pr. mail 3 dage inden løbet.

Arrangører:

Sigge L. Jensen, Emil Folino, Rasmus Folino og Rasmus Djurhuus m.fl.

Stævneleder Bo Simonsen

# Klubskitur Lofsdalen, uge 7, 2007

Skituren 2007 går til Lofsdalen i Sverige.

Du kan gå på nettet og klikke dig frem til Lofsdalen på: [www.lofsdalen.com](http://www.lofsdalen.com) ,  
[www.lofsdalensturistbyra.se](http://www.lofsdalensturistbyra.se) .Her kan du se skiområder og hyttebyer m.m.

Vi skal bo i 8 personers lejligheder med 4 soverum, 2 brusere, 2 toiletter og sauna.  
Det er nye lejligheder, de er under opførsel nu og skal være færdige 1. december.  
Hytterne ligger ved foden af den store lift. Der bliver også bygget en ny 6 stole-lift  
til den nye sæson.

**Afrejse: Lørdag aften den 10.2.2007.**

**Hjemkomst: Søndag morgen den 18.2.2007.**

Turen er beregnet til ca. 1900,- kr. pr. person for lejlighed, bustransport og fælles  
morgenmad ved ankomsten søndag morgen.

Ved tilmelding betales 500 kr. pr. person i depositum.

**Tilmelding og depositum skal være mig i hænde senest d. 5.10.06.**

Er du interesseret i dette fantastiske tilbud, så meld dig **straks** pr. mail eller telefon.  
Først til mølle.....

Betaling til: **giro 2 68 43 81, mrk. "vinterferie 2007"+afsender"**

Regler jfr. FIF's skirejser.

Jens Holmgård

Stubbevang 14

3400 Hillerød

Tlf. 48269237

e-mail: [jehol@get2net.dk](mailto:jehol@get2net.dk)





## 3 hele skidage d. 9. - 11.12.2006

Igen i år har vi mulighed for at komme med på HSOK´s trænings/ferie tur med ”3 hele dage på ski” Turen går til **Idre** igen da der er mest snesikkert og de sikkert har det bedste langrendts og alpine tilbud på denne tid.

Hytterne er store og flotte med 3 soveværelser, sauna, pejs og alt hvad man ellers behøver til 8 - 10 personer.

Du skal dog selv medbringe **mad - sengelinned - viskestykke rengøring o.s.v.**

**Skiskole** Der vil være mulighed for undervisning i langrend og alpint  
**Prise** Vil ligge på ca. 1300,-kr. + 100kr. for alpin undervisning. Priser er incl. bus – hyttelogi og undervisning dog afhængig af hvor mange vi bliver i bussen.

**Tilmelding** **Jens Holmgaard** tlf. 48269237 e-mail jehol@get2net.dk  
**Betaling giro: 2 68 43 81 senest 5. nov.**

**Bagage** **Af hensyn til bagageplads i bussen** må hver person kun medbringe **1 skipose + 1 stor sportstaske samt 1 stk. håndbagage.** Derudover een kasse madvarer pr. hytte.

**Afgang** Tors. d. 8. dec. ca. kl.18 Holte St. og 18.30 HSOK klubhus  
**Hjemkomst** Man. d. 12. dec. ca. kl. 6.

**NB! Husk også vores egen skitur i uge 7, der er ledige pladser endnu.**



# NOC en TOUR

Velkommen til Bornholm



NOC en TOUR er sloganet for o-festen på Bornholm i st. bededagsferien næste år, og FIF satser også stort. Vi har lejet kolonien 'Naboen' beliggende sydøst for Svaneke's silderøgeri lige ved campingpladsen og med direkte adgang til klippekyst med badeområde. Der er masser af plads: 55 sengepladser foruden storkøkken, opholds- og aktivitetsrum.

NOC er de nordiske orienteringsmesterskaber, og i den forbindelse er der arrangeret et 3-dages etapeløb 'NOC en TOUR' i dagene fra fredag d. 4. maj til søndag d. 6. maj. Derudover kan man tilmelde sig sprinten 'Run on Rocks' torsdag d. 3. maj i nabobyen Gudhjem.

Bemærk at en række skæringsdatoer giver mulighed for rabat ved tidlig tilmelding. Første gang er allerede d. 1. december. Mere information om løbet her: [www.noc2007.dk](http://www.noc2007.dk).

Vi har lejet kolonien fra torsdag kl. 13 til søndag kl. 12. Mere om evt fællestransport senere.

mvh,  
Lauge

# JULE LØB

Selv om der er laaaang tid til jul så husk på  
FIF's Juleløb !!!!

Der er udfordrende baner til løbere på alle  
niveauer.

Nørdede baner til de udspekulerede,  
nemme baner til begynderne og  
sværhedsgrader imellem de to.



Dato: **Søndag 10/12**

Tid: Klokken 13.00 præcis (der er  
samlet start)

Sted: Kompashuset

Løbstid: Max. 1 time for alle.

Derefter: Der serveres chokolade, kaffe og kage samt præmieoverrækkelse i  
Kompashuset, der vil være pyntet op til lejligheden af  
ungdomsløberne.

Tilmelding: sker på FIF-hjemmesiden eller til Lars Konradsen 48 26 76 24.

Tilmeldingsfrist: 6/12 – klokken 24:00.

/Lars Konradsen



# -karruselliste

Dag	Dato	Skov/område	Mødested	Krak	Arrangør	Starttid
on	04-10	Slagslunde	Gulbjergvej, Stenløse	103 G2	Klldeholm	16:30-17:30
lø	07-10	Hammermølle	Hellebæk avlsgård	27 H4	HSOK	13:00-14:00
sø	08-10	Tisvilde hegn	Tibirke kirke	32 D2	THOK	09:00-10:00
lø	14-10	Klosterris	Hornbækvej, trekant i skoven SØ-del	26 H4	HSOK	13:00-14:00
to	26-10	Gribskov Syd	Kompashuset, Ødamsvej		FIF Hillerød	18:00-19:00
lø	28-10	Egebæksvang	Flynderupgård, Agnetevej	47 K1	HSOK	13:00-14:00
sø	29-10	Rude skov	Femsølyng, HørsKongevej,	97 B2	ROK	09:30-11:00
lø	04-11	Hornbæk	Sandagerhusv ej	17 B4	HSOK	13:00-14:00
lø	04-11	Rørvig Sandflugtsple	for enden af Telegrafvej		Vestsjæl Skovkarle	12:00-12:45
lø	11-11	Nyrup	Naturskolen, Kongevejen	37 K6	HSOK	13:00-14:00
lø	18-11	Krogenberg	Krogenbergvej	47 B2	HSOK	13:00-14:00
lø	25-11	Horserød	Hornbækvej, SØ-del	26 H4	HSOK	13:00-14:00
sø	03-12	Teglstrup syd	Esrumvej p- plads øst	27 K7	HSOK	10:00-11:00
sø	03-12	Tisvilde Hegn	Klubhuset, Godhavnsvej		THOK	09:00-10:00
sø	10-12	Danstrup	Hornbækvej	46 K1	HSOK	10:00-11:00
ti	26-12	Teglstrup	Klubgården, Gl.Hellebæk	28 D6	HSOK	10:00-11:00
ti	26-12	Tisvilde hegn	Klubhuset, Godhavnsvej	22 C5	THOK	09:00-10:00
to	28-12	Teglstrup	Klubgården, Gl. Hellebæk	28 D6	HSOK	17:00-18:00

## Åbne løb – "i nærheden"

D.	Kat	Skov	Kr.	Klub	Tilm.	Bemærkning
4/10	Dn-s	<a href="#">Lystrup Skov</a>	Øst	Kildeholm OK	29/9	24. Natugle stafet
7/10	C	<a href="#">Buresø</a>	Øst	Ballerup OK	29/9	Oprykning 3-4-5-6 samt Put & Run
15/10	B	<a href="#">Lille Hareskov/Jonstrup Vang</a>	Øst	OK Skærmen	6/10	Kredsløb 7
15/10	MT B-O	<a href="#">Stenderupskovene</a>	Syd	Kolding OK	8/10	FM MTB-O Lang - Løberen MTB-O-Cup - WRE, DM
21/10	C	<a href="#">Gribskov Esrum</a>	Øst	OK S.G.	13/10	Div.macth op/ned: 1.-2. & 2.-3. div.
22/10	B	<a href="#">Danstrup Hegn</a>	Øst	K.F.I.U.	13/10	Kreds 8
28/10	D	<a href="#">Rø Plantage og Varperne</a>	Øst	Rønne IK Orientering	9/10	Høst Open
29/10	D	<a href="#">Varperne</a>	Øst	Rønne IK Orientering		Høst Open
29/10	Ds	<a href="#">Annebjerg skov</a>	Øst	Holbæk OK	22/10	Efterårsløb
29/10	MT B-O	<a href="#">St. Dyrehave</a>	Øst	Søllerød OK	20/10	MTB-O CUP Lang
29/10	MT B-O	<a href="#">St. Dyrehave</a>	Øst	Søllerød OK	20/10	MTB-O CUP Lang
1/11 6	Dn	<a href="#">Præstevang</a>	Øst	FIF Hillerød	26/10	Natcup
4/11 6	D	<a href="#">Stenholt Vang</a>	FIF	FIF Hillerød	27/10	Klubmesterskab
5/11	D	<a href="#">Lautrupparken - Sprint</a>	Øst	Ballerup OK	27/10	November Tour
11/11	D	<a href="#">Bøndernes Hegn - Mellem</a>	Øst	Ballerup OK	3/11	November Tour
12/11	D	<a href="#">St. Dyrehave</a>	Øst	OK 73	29/10	Jættemil

Yderligere omtale af disse løb og invitationer til flere kan findes via [www.o-service.dk](http://www.o-service.dk)